**د جمعې ورځې د خطابت موضوع او**

**لیکلی تقریر او بیان چې د هیواد دمرکز او ولایاتو**

**ټولو خطیبانو ته په دواړو ملي ژبو (پښتو او دري) کې لیږل کیږي.**

---

**۹/جمادی الاولی /۱۴۴۷ هـ، ق مطابق ۹/ عقرب/۱۴۰۴هـ، ش**

# د صحت ساتلو او د ناروغیو د مخنیوي لپاره قرآني او نبوي لارښوونې

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الواحد الديان، ذي الفضل والإحسان، والجود والإكرام، شرع الوقاية من الامراض في الإ سلام، أحمده سبحانه وتعالى حمداً يليق بجلاله وعظيم ســلطانه،فله الحمد على كل حال وفي كل آنٍ،وأشــهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو على كل شيء قدير، وأ شهد أن سيدنا ونبينا محمداً عبد الله ور سوله، ختم به الأنبياء والمر سلين،وبعثه رحمة للعالمين، وصلي الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

**ګرانو سامعینو او محترمو حاضرینو!**

**السلام علیکم ورحمة الله وبرکاته.**

د روغتیا وزارت د ارقامو د معلوماتو په ا ساس، د ځینو مرضونو ګراف په بې ساري ډول لوړ شوی دی ؛ لکه د سینې او شیشونو سرطان، د ستونې سرطان، توبرکلوز، د زړونو مرضونه ، د لوړ فشار مرضونه ، د جیګر غوړ او داسې نور ...

غواړو چې (د صحت ساتلو او د ناروغیو د مخنیوي لپاره قرآني او نبوي لارښوونې) عنوان لاندې قرآني او نبوي لارښوونې له تاسو سره شریکې کړو.

**محترمو ورونو!**

الله جل جلاله مونږ انسانانو ته بې شمیره نعمتونه راکړي دي، چې داسلام څخه وروسته ترټولو غوره نعمت هغه صحت او عافیت دی.

صحت او عافیت د روغو خلکو په سر هغه تاج دی، چې پرته له مریضانو څخه بل چا ته نه ښکاري . که له مریضانو پوښتنه وشي چې تاسې څه غواړئ ، نو هغوی به درته په ځواب کې ووایې چې مونږ دالله تعالی نه د صحت او عافیت څخه بل څه نه غواړو.

د الله تعالی څخه د مریض انسان غوښتنه تل داوي، چې ډوډۍ او اوبه دې راته کمېږي خو نه صحت او روغتیا

که انســان روغ او صــحت مند وي ، د الله تعالی عبادت به په کامله توګه وکړي، د الله تعالی ددین د خپرولو او دالله تعالی ددین څخه به ساتنه وکړي، که انسان روغ او صحت مند وي د خلکو حاجتونه به پوره کړي، د خپلو خپلوانو حقوق به پرځای کړي ، د نیکۍ کارونه به وکړي، د ټولنې او خلکو خدمت به وکړي ، خپل اولاد او کورنۍ لپاره به حلاله روزي وګټي او خپل حاجتونه به په خپله سرته ورسوي، خو که چیرې څوک مریض وي او یا په بستر پروت وي، د الله تعالی عبادتونه نشي کولای ، د خلکو حاجتونو به رسیدګي نشي کولای ، بلکې په خپله به د نورو خدمت ته محتاج وي.

عن أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الدُّعَاءِ أَفْضَلُ يا رسول الله أَي الدُعاء أَفضل ؟ قال : « سَلِ الله العَفوَ والعَافِيَةَ في الدُنيا والآخِرة» ، ثُم أَتاهُ الغد فَقال : يَا نَبي الله أي الدُعاء أفضل ؟ قال : « سَلِ الله العَفوَ والعَافيةَ فِي الدُنيا والآخِرة ، فَإذا أُعطِيتَ العَافِية فِي الدُنيا والآخِرة فَقد أَفلحتَ». سنن ابن ماجه(٢ /١٢٦٥)، سنن الترمذي (٥ /٥٣٣)

ژباړه:- د حضرت بن مالک رضي الله عنه څخه روايت دی ، هغه وايې چې يو سړی راغی نبي عليه السلام ته او ويې ويل چې ای د الله رسوله! کومه دعاء بهتره ده ؟ نبي عليه السلام ورته وفرمايل: وغواړه دالله تعالی څخه عفوه او صحت په دنيا او آخرت کې.
بيا هغه سړی نبي عليه السلام ته سبا راغی اوورته يې وويل: ای دالله نبي! کومه دعاء بهتره ده؟ نبي عليه السلام ورته وفرمايل: وغواړه د الله تعالی څخه عفوه او صحت په دنيا او آخرت کې ، کله چې تاته درکړل شو صحت په دنيا او آخرت کې ، نو په تحقيق سره چې ته کامياب شوې.
همدا وجه ده چې رسول الله صلی الله عليه وسلم به تل دا دعاء کوله: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ) سنن أبى داود-ن (٤ /٤٧٩)
ژباړه:- ای الله ! زه سوال کوم ستا څخه د ګناهونو د محوه کيدو او د مرضونو څخه د اجتناب.
صحت د الله تعالی هغه نعمت دی ، چې له امله يې د نورو نعمتونو قدر پيژندل کيږي. که چيرې څوک ناروغ وي او پر هغه خواړه شـــيان بند وي ، يا د ځينو خوړو خوړل ور باندې ډاکټر بند کړي وي يا د ځينو ميوو خوراک ور باندې ډاکټر بند کړي وي ، نو هغه به ددغو نعمتونو په خوند او مزه ځه پوهه شی!
صحت او روغتيا د الله تعالی هغه نعمت دی، چې د قارون په دنيا سره هم نه اخيستل کيږي.
په حديث شريف کې د صـحت د نعمت په اړه نبي عليه السـلام فرمايلي دي:( مَنْ أَصْـبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافًى فِي جَسَـدِهِ عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا). سنن الترمذي (٤ /٥٧٤)
ژباړه:- څوک چې سهار کړي په داسې حال کې چې خپل ځان (يا کورنی) يې په امنيت کې وي او صحت يې په جسم کې وي او دده سره د ورځې رزق موجود وي، دا داســې ده لکه چې جمع شـوي وي دده لپاره ټوله دنيا. يعنې لکه چې د ټولې دنيا نعمتونه ده را ټول کړي وي.
مريضان تل د صحت مندو خلکو سره په صحت کې غبطه کوي او د اغنياو سره غبطه نه کيږي، ځکه چې ډير وخت غني شخص د مرض په فقر اخته وي، نو څوک ورسره غبطه نه کوي. په يو روايت کې راځي قبيصه بن ذُؤيب رضي الله عنه فرمايي:كُنَّا نَسْمَعُ نِدَاءَ عَبْدِ الْمَلِكِ بْنِ مَرْوَانَ مِنْ وَرَاءِ الْحِجَابِ: «يَا أَهْلَ النِّعَمِ، لَا تُغَالُوا مِنْهَا شَيْئًا مَعَ الْعَافِيَةِ. وَكَانَ قَدْ أَصَابَهُ دَاءٌ فِي فَمِهِ» المحتضرين لابن أبي الدنيا (ص: ٧٥)

ژباړه:- مونږ به د عبدالملک بن مروان آواز د پردې د ترشا اوريدلو چې داسې به يې ويل: ای د نعمتونو خاوندانو! هيڅ شـی اوچت مه ګڼئ پر صحت باندې. او عبدالملک بن مروان ته د خولې مرض رسيدلی ؤ.
بناءً د صحت د نعمت ساتل او د مرضونو مخنيوی پر مونږ او تاسو لازم دی.
د حکماوو او طبيبانو مشهور متل دی چې وايي: (الوقاية خير من العلاج) د مرضونو مخنيوی بهتره دی له علاج څخه.
پر هر مسلمان لازم دي چې د مرضونو په مقابل کې خپل ځان وقايه کړي او ځان له هلاکت ، مرضونو، دردونو او مصيبتونو څخه وژغوري.
الله تعالی فرمايلي دي:( وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ). البقرة:(١٩٥)ترجمه:او مه غورځوی ځانونه خپل په هلاکت کې(چې جهاد ترک کړئ! او خپل مالونه په غزا کې ونه لګوئ!)

همدارنگه په يو مبارک آيت کې فرمايلي دي: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ)النساء:(۲۹)ترجمه:او مه وژنئ تاسې سره ځانونه خپل (يعنې يو بل ، يا مه کوئ تاسې هغه کار چې ستاسې د هلاکت سبب وي)

**د استدلال وجه:** که څوک ځان ساري مرضونو ته وړاندې کوي او يا دا سې کارونه او خوراکونه کوي چې د هغي له امله مريض کيږي او يا سرطان کيږي نو په حقيقت کې ده خپل ځان په خپله په هلاکت کې واچولو.

امام ابو سعود رحمه الله د بقرې سورت د ياد آيت په معناکې ليکي: (أي لا توقعوا انفسكم في الهلاك) تفسير أبي السعود ۰۱ /۲۰۵)

ژباړه:- مه اچوئ خپل نفسونه په هلاکت کې.

دالنساء سورت د آيت په سبب نزول کې راځي، چې يو ځل عمرو بن العاص رضي الله عنه خلکو ته په داسې حالت کې په جماعت سره لمونځ ورکړ چې هغه جنوب ؤ ، کله چې رسول الله صلى الله عليه وسلم ته راغلل، صحابه کرامو رسول الله صلى الله عليه وسلم ته دغه واقعه ذکر کړه، نبي عليه السلام د حضرت عمروبن العاص رضي الله عنه څخه پوښتنه وکړه چې دا کار دې ولې کړی دی؟ حضرت عمرو بن العاص ورته وويل:( يا رسـول الله خشـيت أن يقتلني البرد وقد قال الله تعالى ولا تقتلوا أنفسـكم). الدر المنثور (۲ /٤۹۷)، تفسير ابن أبي حاتم (٤ /۱۲۱)

ژباړه:- يارسـول الله صـلى الله عليه وسـلم! (هوا ډيره زياته يخه وه) زه ويريدم چې يخ به مې ووژني او الله تعالى فرمايلي دي: (ولا تقتلوا أنفسكم) خپل ځانونه مه وژنئ.

نو رسـول الله صـلى الله عليه وسـلم سـکوت وکړ.داچې د خپل ژوند ژغورل په انسـان فرض دي، فقهاء کرام وايې، چې که چيرې څوک د کار او کسب څخه عاجز شو ، نو ده ته په کار دي چې سوال وکړي او د سوال له لارې دومره روزي ځان لپاره پيدا کړي ، چې خپل ځان د هلاکت څخه ورباندې خلاص کړي او که چيرې دا کار يې ونکړ او مړ شو ، نو گناهکار مړ شو.

علامه موصلي ليکلي دي:( فإن ترك السؤال حتى مات أثم ) لأنه ألقى بنفسه إلى التهلكة). الاختيار لتعليل المختار (٤ /۱۸۸)

ژباړه:-که چيرې (د کار او کسب څخه عاجز انسان) سوال کول پريښودل ، تر دې چې مړ شو، نو گناهگار شو، ځکه چې ده خپل نفس په هلاکت کې واچولو.

نو دداسې اسبابو څخه ځان ساتل لازم دي ، چې له امله يې دانسان صحت په خطر کې لويږي.

## د صحت ساتلو او د ناروغيو د مخنيوي قرآني او نبوي لار ښوونې:

دا چې د مسلمان ژوند او صحت ته په اسلام کې زياته توجه شوی ده ، نو د ناروغيو څخه د مخنيوي لپاره په قرآن کريم او نبوي احاديثو لازمې سپارښتنې او لار ښوونې شوي دي چې ځينې يې په لاندې ډول دي:

**۱- د صحت ساتلو او د ناروغيو د مخنيوي لپاره د هغو خبيثو خوراکونو او څښاکونو څخه ځان ساتل دي ، چې عقل او جسم ته ضرر رسوي.**

د صحت د ساتلو او د ناروغيو د مخنيوي لپاره د خبيثه خوراکونو لکه د مردارې خوراک، د خوګ د غوښې خوراک، د وينې خوراک، د سپيو د غوښو خوراک، د درنده حيواناتو د غوښو خوراک، د وچې او بحري حشراتو خوراک لکه سمسرې، کربوړې، شمشتی ، هغه مرغان چې خوراک يې مردار وي يا نور مرغان ښکار کوي، بحري حرامو حيواناتو له خوراک څخه ځان ساتل فرض دي.

الله جل جلاله فرمايلي دي: « وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَـعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ» الاعراف:(۱۵۷)

ترجمه:- او حلالوي دوی ته ټول طيبات (پاک شـيونه چې حرام کړی شـوي وو پر دوی باندې)او حراموي پر دوی باندې خبيث (پليت) شيان او لرې کوي له دوی څخه درانه بارونه د دوی او قيدونه د سختيو هغه چې وو پر دوی .

علماء کرام وايې: هر هغه څه چې الله تعالى حلال کړي دي هغه نافع او پاکيزه دي او هر هغه څه چې الله تعالى حرام کړي دي هغه خبيث شيان دي، بدن او دين دواړو ته ضرر رسوي.تفسير ابن کثير . دار الفکر (۲ /۳۱۰)

په یو بل مبارک آیت کې الله تعالی پر مونږ د مردارې او بهیدونکې وینې خوراک حرام کړي دي:( قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ). الانعام:(۱۴۵)

ترجمه:- ووایه (ای محمده! دوی ته) چې نه مومم زه په هغه شي کې چې وحي کړی شوې ده ماته (تر اوسه پورې) (یو شی) حرام کړی شوی پر کوم خوړونکي چې خوري هغه مګر که وي دا شی مرداره یاو ینه بهېدونکې یا غوښه د خنزیر. نو بېشکه دغه خنزیز پلیت دی.

همداراز د هغو خوراکونو او څښاکو څخه ځان ساتل فرض دي، چې یا جسم ته نقصان ر سوي او یا عقل ته لکه شراب ،چرس، اپین او مُخدره مواد چې ځینې یې مائع دي او ځینې یې جامد ، ځینې یې په خوله خوړل کیږي او ځینې نور یې د لوګي په شکل څښل کیږي.

الله تعالی فرمایلي دي:( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلاَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) المائدة: (۹۰)

ترجمه:- ای هغو کسانو چې ایمان یې راوړی دی (یعنې ای مؤمنانو!) بېشکه همدا خبره ده چې شراب او قمار او بتان او غشي د فال دا ځلور واړه شیان پلیت دي له کار د شیطان څخه دي نو ځان وساتئ تاسې له دې څخه لپاره د دې چې نجات وموم‍ئ تاسې په دې ځان ساتلو سره.

**۲- د صحت ساتلو او د ناروغیو د مخنیوي لپاره د ناوړو جنسي اړیکو دټینګولو څخه ځان ساتل دي.**

د اسلام مقدس دین چې څه حلال کړي دي په هغې کې ددنیا او آخرت خیر دی او کوم شیان چې اسلامي شریعت ناروا او حرام ګرځولي دي ، په هغې کې خالص او یقیني شر پروت دی. چې د هغې له جملې څخه د پردو ښځو سره یا هلکانو سره ناوړه جنسي اړیکې ټینګول دي.

د بیګانه ښځو سره یا د هلکانو سره ناوړه جنسي- اړیکې ټینګول د ډول ډول مرضونو لامل کیږي ، لکه ایډز، تور زیړی او سپین زیړی، د پوستکي زهروي هلاکوونکي ناروغي، د ګردو، مثانې ناروغي، عقلي او ذهني ناروغي.

الله جل جلاله فرمایلي دي:(وَلاَ تَقْرَبُواْ الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاء سَبِيلاً).الاسراء:(۳۲)

ترجمه:- او مه نژدې کیږئ تاسې زنا ته بېشکه چې دا زنا ده قبیحه (عقلاً او شرعاً) او بده ده دغه زنا له جهته د روش هم (چې زیان او فتنه ترې پیدا کیږي).

په یو بل مبارک آیت کې راځي: (وَلاَ تَقْرَبُواْ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ) الانعام:(۱۵۱)

ترجمه:- او مه نژدې کیږئ فواحشو بې حیایی ناکارو کارونو ته هغه چې ښکاره وي له دې فواحشو او هغه چې پټ وي.

په یو بل مبارک آیت کې راځي: (وَلُوطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُم بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِّن الْعَالَمِينَ * إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّن دُونِ النِّسَاء بَلْ أَنتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ).الاعراف:(۸۱)

ترجمه:- او یاده کړه ای محمده! دوی ته قصه د لوط کله چې یې وویل قوم خپل ته ایا راتګ کوئ تاسې ډېر بد کار(لواطت) ته چې نه دي ړومبي شوي له تاسې څخه دې کار ته هیڅ یو له ټولو خلقو نو تاسې یې هم مه کوئ.

په حدیث شریف کې راځي: عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ ، قَالَ : أَقْبَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَقَالَ : « يَا مَعْشَرَ الْمُهَاجِرِينَ ، خَمْسٌ إِذَا ابْتُلِيتُمْ بِهِنَّ ، وَأَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ تُدْرِكُوهُنَّ ، لَمْ تَظْهَرِ الْفَاحِشَةُ فِي قَوْمٍ قَطُّ ، حَتَّى يُعْلِنُوا بِهَا، إِلَّا فَشَا فِيهِمُ الطَّاعُونُ وَالْأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ مَضَتْ فِي أَسْلَافِهِمُ الَّذِينَ مَضَوْا». سنن ابن ماجه (۲ /۱۳۳۲)

ژباړه:- د عبدالله بن عمر رضي الله عنهما څخه روايت دی ، هغه وايې چې مخ راواړولو مونږ ته رسول الله صلی الله علیه وسلم او ویې فرمایل: ای د مهاجرینو ټولیه! پنځه شیان دی کله چې تاسې ور باندې مبتلا شوی-او زه په الله تعالی پناه غواړم چې تاسې به هغه وکړی- : نه ده ښکاره شوې زنا په هیڅکله په یو قوم کې چې هغوی هغه په ښکاره ډول کوي، مگر خپرېږي په هغوی کې د طاعون مرض او داسې نور مرضونه چې د هغوی په پخوانیو خلکو کې به نه وي تیر شوي.

په غربي هیوادونو او امریکا کې په کال کې (۰/۰۸۰) اتیا فیصـده خلک د هغو مرضـونو له امله مړه کیږي چې د زنا څخه رامنځ ته شوي وي.مجلة البحوث الإسلامية (۲۳ /۱٥٤)

**۳- د صحت ساتلو او د ناروغیو د مخنیوي د پاکوالي او نظافت رعایتول دي.**

د مرضونو د مخنیوي لپاره طهارت او نظافت رعایتول ډېر اغیزناک او ضروري دي.

الله جل جلاله او نبوي سنتو په نظافت اوطهارت امر کړی دی او فرمایلي يې دي:(وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ). المدثر:(٤)

ترجمه:- او کالي خپل پاک وساته له پلیتۍ نه لکه ځان دې پاک ساتې.

په یو بل مبارک آیت کې راځي، چې الله تعالی پاک او نظیف خلک خوښوي:(إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ). البقرة:(۲۲۲)

ترجمه:بېشکه چې الله خوښوي بیا بیا توبه ایستونکي له ګناهونو څخه او خوښوي ځان ساتونکي له پلیتیو څخه.

په حدیث شریف کې راځي:« الطُّهُورُ شَطْرُ الإِيمَانِ». صحيح مسلم (۱ /۱٤۰)

ژباړه:- پاکي د ایمان نیمه برخه ده.

انســان ته په کار دي چې د ژوند په ټولو چارو کې ، نظافت مراعت کړي ، لکه په خوړو کې نظافت، په څښــاک کې نظافت ، د کالیو نظافت ، د پریوتلو د ځای نظافت ، د چاپیریال او محیط نظافت. که چیرې خواړه میکروبي شــوي وي یا ورته ضرري بکټریاوې رسیدلي وي، نو دا د ډول ډول مرضونو سبب ګرځي.

همدارنګه که چیرې د خوراک او څښـاک لوښـي ناپاک وي ، نو د انسـان جسـم ته مختلف ډول مکروبونه او مرضـونه داخلیږي او انسان په مختلفو مرضونو اخته کیږي.

همدااز د ځان، کالیو او د کیناستو او پریوتو د ځایونو پاکوالی او نظافت د مرضونو په مخنیوي کې مهم رول لوبوي.

نظافت دانســان لپاره د ډال حیثیت لري د مرضــونو په مقابل کې؛ ځکه نظافت د جراثیمو، بکټریاوو په مقابل کې ددیوال حیثیت لري او انسان د انفلونزاګانو، د جهاز تنفسي او جهاز هضمي له مرضونو څخه ساتي.

**۴- د صحت ساتلو او دناروغیو د مخنیوي لپاره پرهیز او متوازن خوراک کول دي.**

د هغو خوراکونو څخه پرهیز کول چې د انسان جسم ته ضررلري د ناروغیو او مرضونو مخنیوی کوي او داسې خوراکونه کول چې هغه جسـم ته تاوان پیښوي د مرضـونو لامل ګرځي، لکه زیات غوړ اسـتعمالول، په غوړو کې د سرو کړو شـیانو خوراک، د ګازي مشروباتو څښل، د تمباکو او نورو دخانیاتو استعمالول د مختلفو او خطرناکو مرضونو سبب ګرځي ، د وینې فشار لوړوي، قلبي او عروقي مرضونه رامنځ ته کوي، د شکر نارغي رامنځ ته کوي، د تمباکو څښل د شیشونو او د ستوني د سرطان سبب ګرځي.

همدارنګه بې کیفیته خوراک کول چې غذائي مواد ونلري او یا یې کم ولري د مرضونو سبب ګرځي.

همدارنګه ډېر خواړه خوړل د جهازهاضـمې په سیـستم کې د مختلفو مرضـونو باعث ګرځي. پُرخوري یا ډېر خواړه خوړل د انسان صحت ته زیان رسوي، چې د شرعي لاربنوونو مخالف کار دی .

اللـه تعـالی فرمـايې چې تـاســې پـه خوراک او څښــاک کې اسراف مـه کوئ:(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ).الأعراف:(۳۱)

ترجمه:- او خورئ او څښئ او اسراف بې ځایه خرڅ مه کوئ تاسې بېشکه چې الله نه خوښوي مسرفان بې ځایه خرڅ کوونکي.

په یو روایت کې راځي ، چې د هارون الرشید رحمه الله یو هوښیار نصراني طبیب درلود چې په خپل علم باندې یې ډېر فخر کولو . یوه ورځ یې علي بن الحسین مروزي رحمه الله ته وویل: ستاسې په کتاب قرآن کریم کې د طب په باره کې هیڅ نشته.
علی بن الحسین مروزي رحمه الله ورته ویل: الله تعالی ټول طب په نیم آیت کې راجمع کړی دی. هغه نصراني طبیب وویل: هغه کوم آیت دی؟ حضرت علی بن الحسین مروزي ورته وویل : هغه د الله تعالی دا قول دی:(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا).الأعراف:(٣١)
امام بخاري رحمه الله په یو معلق حدیث کې ذکر کړي دي چې نبي علیه السلام فرمایلي دي:(كُلُوا وَاشْرَبُوا وَالْبَسُوا وَتَصَدَّقُوا فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ) صحیح البخاري ت (١٤ /٤٤٧)
ژباړه:- خورئ او څښئ او اغوندئ او صدقه ورکوئ پرته له اسرافه او پرته له ریاکارۍ څخه.
دا حدیث نورو محدثینو د عمرو بن شعیب عن ابیه عن جده څخه مرفوعاً ذکر کړی دی .
په یو بل حدیث شریف کې راځي، چې تا سې د خپلې معدې یوه حصه خوراک وکړئ او بله حصه اوبو څښلو ته پریږدئ او دریمه حصه هواء ته پریږدئ. عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ:« مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ». سنن الترمذي (٤ /٥٩٠)، سنن النسائي الكبرى (٤ /١٧٧)

ژباړه:- د حضرت مقداد بن معدي كرب رضي الله عنه څخه روایت دی ، هغه وایې چې ما د نبي علیه السلام واوریدل چې داسې یې وفرمایل: نه دی ډک کړی د آدم زوی بل لوښــې بدتر له خیټې څخه، کافي ده د آدم زوی لره څو مړۍ چې ودروي وربانديې خپله ملا(د طاعت لپاره) ، که چیرې بیا زیادت ته ضرورت وي، نو دریمه برخه د هغه د طعام لپاره ده او دریمه برخه د هغه داوبو لپاره ده او دریمه برخه د هغه د هواء لپاره ده.
ددې حدیث په شرح کې حافظ ابن رجب رحمه الله وایې: دا حدیث یو جامع اصل دی د طب لپاره. کله چې مشهور طبیب ابن ابي ماسویه دا حدیث د ابو خیثمه رحمه الله په کتاب کې ولوستلو ، نو داسې یې وویل: که چیرې خلک په دې څو خبرو عمل وکړي ، نو د مرضونو او دردونو څخه په امان کې وي او شفاخانې به له مریضانوخالي شي او دواخانې به له کاره ولویږي، ځکه چې د هر مرض اصلي علت ډېر خوراک او پُرخوري ده. جامع العلوم والحکم محقق (٤٩ /٣)
فقهاء کرام وایې چې د مړښت څخه زیات خوراک کول حرام دی.(لأن الأكل فوق الشبع حرام) المحيط البرهاني ( ٥ /٢٣٩)
ژباړه:- ځکه چې خوراک د مړښت څخه زیات حرام دی.
**٥- د صحت ساتلو او د ناروغیو د مخنیوي لپاره په مرضونو داخته کسانو سره د اختلاط څخه ځان ساتل دي.**
د صــحت ســاتلو او د ناروغیو د مخنیوي لپاره یو هم په ناروغیو د اخته کســانو سره د اختلاط څخه ځان ســاتل دي، ځکه چې ناروغي په دوه ډوله ده ساري ناروغي او غیر ساري ناروغي.
ساري ناروغي هغه ناروغي ده، چې د الله تعالی په اذن سره د یو انسان څخه بل انسان ته د تماس یا اختلاط له لارې انتقالیږي. مونږ باید د هغو کسانو سره چې په ساري ناروغیو اخته دي شریک خوراک، څښاک ، د هغوی سره بدون د فاصلې ساتلو ناسته ولاړه ونه کړو او دا یو شرعي حکم دی. په حدیث شریف کې راځي چې تاســو روغ کســان د هغو خلکو خواته مه ور نږدې کوئ، چې هغوی مریضان وي.
په یو حدیث شریف کې راځي: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ سَـمِعْتُ رَسُـولَ اللَّهِ صَـلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَـلَّمَ يَقُولُ:« فِرَّ مِنْ الْمَجْذُومِ فِرَارَكَ مِنْ الْأَسَـدِ».مسـند أحمد (١٥ /٤٤٩) ژباړه: د ابو هريره رضي الله عنه څخه روایت دی ، هغه وایې چې ما د نبي علیه السـلام څخه اوریدلي دي چې داسې یې وفرمایل:وتښـته د مجذوم (د جذام په مرض اخته) شـخص څخه لکه څرنګه چې ته تیښـته کوې له زمري څخه.

وَعَنْ أَبِي سَلَمَةَ: سَمِعَ أَبَا هُرَيْرَةَ، بَعْدُ يَقُولُ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لاَ يُورِدَنَّ مُمْرِضٌ عَلَى مُصِحٍّ» صحيح البخاري (٧ /١٣٨)
ژباړه:- ابو سـلمه رضي الله عنه د ابو هريره رضي الله عنه څخه اوريدلي دي( د لومړي حديث د روايت څخه وروســته) چې نبي عليه السلام وفرمايل: هيڅكله دې نه ور داخلوي د مريضانو اوښانو والا مريضان اوښان په روغو اوښانو باندې.
هيڅ مرض پرته د الله تعالى د ارادې څخه له يو شخص څخه بل شخص ته نه منقل كيږي ، مگر د الله تعالى په اراده.
الله تعالى دې چې ساري مرضونه يې پيداكړي دي او د مريض څخه روغ انسان ته منتقل كيږي.

**٦-د صحت ساتلو او د ناروغيو د مخنيوي لپاره ددې پيژندل هم ضروري دي چې د مريض شخص په لوښو كې بايد خوراك او څښاك ونكړل شي.**

لكه مخكې مو چې وويل، ساري ناروغي د يو انسـان څخه بل انسـان ته منتقل كيږي، داچې د مكروبونو او ويروسـونو قسمونه زيات دي او د نورو د كشفولو لړۍ لا روانه ده ، بناءً هر مرض په بيلابيلو لارو او صورتونو سره له يو انسان څخه بل ته انتقاليږي.
ځيني وخت د مريض انسان د تنفس په وجه روغ شخص ته منتقل كيږي چې ورسره ډير نږدې ناست وي،ځيني مرضونه د لاس يا په غيره كې د نيولو له لارې بل كس ته انتقاليږي، ځيني مرضونه د مريض شخص څخه روغ شخص ته د كوروالي په كولو او د وينې د وركولو له لارې انتقاليږي، ځيني مرضـونه دمريض انسـان د خولې د لاړو او د خولې د افرازاتو له لارې روغ انسـان ته انتقاليږي.
نوكه چيرې څوک اوبه وڅښي او بل انسان په همغه لوښي كې اوبه وڅښي ، ځيني ويروسونه شته چې د اوبو د لوښي په ذريعه د مريض شخص څخه روغ شخص ته مرض انتقاليږي. نو ځكه ر سول الله صلى الله عليه و سلم فرمايلي دي:( نَهَى رَ سُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ الشُّرْبِ مِنْ فَمِ الْقِرْبَةِ أَوْ السِّقَاءِ). صحيح البخاري ت(١٤ /٢١٤)
ژباړه:- نهى كړى ده رسول الله صلى الله عليه وسلم اوبه څښل د كټوې له خولې څخه يا د غړكي د خولې څخه .
په يو بل حديث شريف كې راځي: عَنْ عَائِشَةَ - رضي الله عنها - قَالَتْ: « نَهَى رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم أَنْ يُشْرَبَ مِنْ فِي السِّقَاءِ، لِأَنَّ ذَلِكَ يُنْتِنُهُ». المستدرك للحاكم (٤ /١٥٦)
ژباړه:- د حضرت عائشې رضي الله عنه څخه روايت دى ، هغه وايې چې نبي عليه السلام نهى كړى ده ، ددې څخه چې وڅښل شي اوبه د غړكي له خولې څخه .، ځكه چې دا كار اوبه فاسدوي.
د احاديثو جمهور شارحين وايې چې دا نهى تنزيهي ده، خو د طب پوهان وايې چې په دې صورت كې مرضونه له يو شخص څخه بل شخص ته نقل كيږي ، نو په كار ده چې دا نهى د تحريم لپاره وگرځول شي، ځكه د خولې، وريو او ستونې مر ضونه د همدې لارې سرايت كوي.

**٧- د صـحت سـاتلو او د ناروغيو د مخنيوي لپاره بله داده چې د مريضـتيا په صـورت كې پر وخت ډاكټر ته مراجعه كول په كار دي.**

اكثره خلک په ډير سختو مزمنو او هلاكوونكو مرضونو اخته شوي وي لكه سرطان، توبركلوز ، تور زيړى ، ايډز، خو دا چاره عادي نيسي- او وايي چې زه روغ به شـم او ډاكټر ته پروخت مراجعه نه كوي او بيا چې مريضـي يې پيشرفت وكړي نو په داسې حالت كې ډاكټر ته مراجعه وكړي ، چې خبره له خبرې تيره وي او مرض يې دومره پيشرفت كړى وي، چې مرض يې قابل علاج نه وي.
علاج يو مسنون كار دى او ځان د خطراتو څخه ژغورل دي، په ځينو حالاتو كې دخپل مرض علاج حتمي گرځي .
په حديث شريف كې راځي: عَنْ أَبِى الدَّرْدَاءِ قَالَ قَالَ رَ سُولُ اللَّهِ - صلى الله عليه و سلم- « إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالدَّوَاءَ وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوَوْا ». سنن أبى داود-ن (٤ /٦)
ژباړه:- د ابو درداء رضي الله عنه څخه روايت دى ، هغه وايې چې رسـول الله صـلى الله عليه وسـلم وفرمايل: بيشـكه الله راليږلي دي مرض او دواء او گرځولى يې دى د هر مرض لپاره علاج ، نو تاسې علاج وكړئ.

په یو بل حدیث شریف کې راغلي دي او نبي علیه الســلام په علاج امر کړی دی. عَنْ أُسَــامَةَ بْنِ شَرِيكٍ قَالَ قَالَ رســول الله:« تَدَاوَوْا فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلاَّ وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ الْهَرَمُ ». سنن أبی داود-ن (٤ /١)

ژباړه:- د اسامه بن شَرِیک رضي الله عنه څخه روایت دی ، هغه وایې چې رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل: علاج وکړئ، بیشکه الله تعالی نه ده مقرر کړی مرض، مګر مقرر کړی یې دی ورلره دواء ، ماسوا د یو مرض څخه چې هغه بوډا والی دی.

**نفعني الله وإياكم بالقرآن الكريم، وبهَدْي سيد المرسَلين، أقول قولي هذا، وأستغفر الله لي، ولكم ولسائر المسلمين، فاستغفروه إنه هو الغفور الرحيم.**

**والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**